

## 《談心對話》在親師生關係的運用



1F 看到什麼？ 2F 被噴時情緒？ 噴口水時感受？  
3F 為什麼要噴口水？ 類似經驗？ 4F 有效溝通？

1

i-family

用愛談心 讓家甜蜜

台灣家庭教育推展協會



協會網站

培育家庭生命 陪伴者  
提升家庭事工 專業度  
推展家庭教育 普及化



平台FB

2

愛

**家庭教育?**

**我 陪伴 你!**  
**你 陪伴 我!**  
**透過 談心 對話**  
**讓 家人 生活**  
**幸福 加分!**

**i-family 林煜捷**  
(2022.02.22)

**家庭生命陪談者**  
1. 陪伴 2. 談心 3. 加分



3

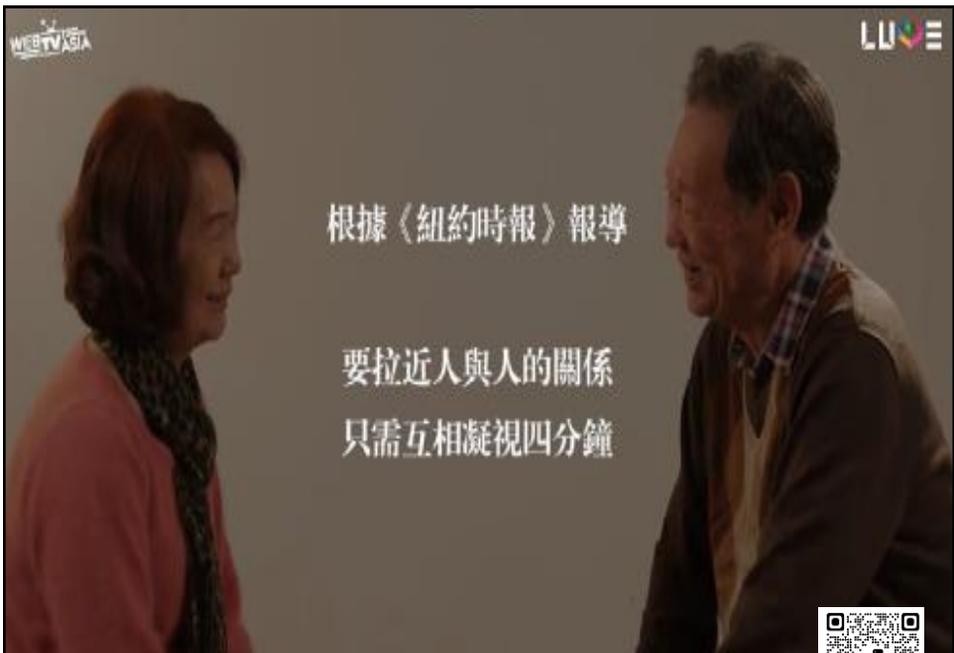
WEB TV XGA

LUCE

根據〈紐約時報〉報導

要拉近人與人的關係  
只需互相凝視四分鐘

Youtube 增進人際交流的「魔法4分鐘」實驗結果竟然有洋葱!




4

i-family 家庭教育平台

每天跟家人花  
「1%」時間  
談心對話吧

1% = 15分鐘 / 24小時

5

華人家庭 情緒表達與溝通姿態的負向循環



用情緒性「指責」，來幫助對方「變得更好」!?  
若不用「指責」來表達愛，親子該怎麼溝通呢?

影片觀賞

6



## 正向管教 基本功：情緒調節 五大要訣

覺察省悟 → 標明情緒 → 歸因思維 → 了解需求 → 愛的選擇

教育部 家庭展能 親職教育方案 帶領人手冊【父母ready 親子easy】



7

	
<p>awareness</p> <p>能 覺 知</p> <p><u>覺察 知道</u></p>	<p>Unawareness</p> <p>不 覺 知</p> <p><u>蒙蔽 無知</u></p>

8



# 幸福家庭 需要 操練

## 談心能力 = EQ + SQ

EQ            智能  
(照顧自己的心)

SQ            智能  
(照顧別人的心)



口訣 **啊!** 事件 → 情緒 → 想法 → 需要 → 選擇 ?

9

動作說明

啊~~! (覺知)

啊~~! (覺知)

### 我要照顧自己的心

### 我要照顧他人的心

1. 事件 ?

對我而言，發生了什麼事?

2. 情緒 ?

這事帶給我的情緒是?

3. 想法 ?

我情緒後面的想法是?

4. 需要 ?

我想法後面的需要是?

5. 選擇 ?

我作的選擇是 要?不要?

1. 事件 ?

對他而言，發生了什麼事?

2. 情緒 ?

這事帶給他的情緒是?

3. 想法 ?

他情緒後面的想法是?

4. 需要 ?

他想法後面的需要是?

5. 選擇 ?

他作的選擇是 要?不要?



10

1. 事件  
2. 感受  
3. 需要

阿倫的心聲

青少年 愛家教育課程 四部曲 家庭龍捲風 (親子篇)  
教育部 青少年家庭教育 編織幸福家 (子職教育)

11

 <p>事件 言語 行為 應對</p>	<p><b>啊!</b></p>	<p>我的處境是？我觀察 發生了什麼事？ 我說了什麼？我聽見 對方說了什麼？ 我做了什麼？我看見 對方做了什麼？</p>
<p>情緒 更深情緒 感受 身體感覺</p>	<p>真誠 指責 討好 超理 打岔 攻擊 防衛 呆冷 屈服 退逃 調合</p>	<p>我身體有哪些感覺？(熱？緊？悶？痛？) 我感受到的情緒？(正向？負向？程度？)</p>
<p>想法 觀點 看法 立場 認知 假設</p>	<p>我的想法是？觀點？不斷冒出的聲音是？ 我的判斷是？怎樣才是對？什麼是錯的？</p>	
<p>期待 表層需要 需求 想要 不要</p>	<p>我的期待是？人事物要怎樣？不要怎樣？ 具體的期待？自己要什麼？別人要什麼？</p>	
<p>渴望 深層需要 動機 內在誓言</p>	<p>我的渴望是？(渴望詞彙) 我恐懼逃避的是？ 我的動機是？我善意的出發點？我惡意嗎？</p>	
<p>自我 我是誰 人格 本質 靈性</p>	<p>我的自我是？關係角色？任務角色？性別？ 我的本質是？個性特質？人格類型？品格？</p>	

12



## 爸？ 媽？ 姊？ 弟？ (影片)

- 1.事件：
- 2.情緒：
- 3.想法：
- 4.需要：
- 5.選擇：



操練內省智能，  
照顧自己的心！



影片引用自 新北市教育局 編織幸福家·親子共學愛

13

## i-family 談心對話練習

家人輪流擔任ABC A練說.B練聽.C練陪。

- A 表達者：**用「**我訊息**」釐清與分享自己的心！  
(整理好、慢慢地說、盡量刪減指責!)
- B 傾聽者：**用「**同理心**」接住並複述對方的心！  
(好奇心、積極地聽、先接住再回應!)
- C 陪伴者：**用「**陪伴力**」回饋與肯定家人的心！  
(促進者、引導提醒、肯定回饋感謝!)



操練人際智能，  
照顧他人的心！



圖片引用自 新北市教育局 編織幸福家·親子共學愛

14

# 談心：學習照顧彼此的心

表達者 (愛) 傾聽者

1. 當事件...

2. 我的情緒

3. 我的想法

4. 我的需要

5. 我的選擇



1. 當事件...

2. 我的情緒

3. 我的想法

4. 我的需要

5. 我的選擇

- ※明確表達
- ※不帶責備
- ※慢慢地說
- ※積極傾聽
- ※接納包容
- ※快快地聽

15

## 談心對練小提醒 (愛)

A. 表達者

1. 眼對眼
2. 整理好
3. 放輕鬆
4. 慢慢說
5. 停頓點
6. 好態度
7. 要加分

B. 傾聽者

1. 專注力
2. 好奇心
3. 先接住
4. 要複述
5. 可提問
6. 給回應
7. 表感謝

16

學生小明經常不來學校，  
一開始，導師去電，小明的爸爸總說小明請病假。

小明來學校後，導師又問小明，小明也說自己這裏痛那裏痛，但痛的地方和爸爸說的不一樣。

導師知道怎麼回事了，請爸爸要多留意小孩的出缺席狀況。

小明的爸爸很不好意思，承認他對孩子的掌控度不佳，但承認是承認了，掌控度依然沒改善，小明依然經常曠課。

再接下來，導師通知爸爸時，  
也只換來「拍謝、拍謝」的回應...

## 案例一

17

學生小美，也是經常不來學校。但他們家的狀況，比較複雜。小美和媽媽同住，還有一個小學低年級的妹妹，和剛出生的弟弟。

小美是家中主要照顧弟妹的人，媽媽不太管事，媽媽也樂得小美留在家中照顧弟妹。

輔導老師勸媽媽，應該讓小美以上學為重。  
媽媽心情好時，會敷衍兩句，  
說：我有叫小美上學，他都不去。

媽媽心情不好時，會轉換成受害者的角色，  
認為老師在欺負弱勢家庭，  
甚至揚言投訴教育局...

## 案例二

18

講義 14

教育部 家庭展能  
親職教育方案  
帶領人手冊  
【父母ready 親子easy】

國立臺灣師範大學  
人類發展與家庭學系



19

講義 20



教育部 青少年  
家庭教育手冊  
【子女版】

愛家六部曲 影片



20

平安 溫暖 平靜 安全感 放心  
寧靜 心安 舒服 輕鬆 自由 自在  
很不錯 蠻好的 很好 太棒了 滿意  
感興趣 被鼓舞 快樂 開心 愉快  
高興 很享受 喜樂 快樂的不得了  
樂透了 驚喜 痛快 爽快 興奮  
快活 過癮 刺激 自豪 很光榮  
喜孜孜 成就感 有信心 有把握

21

盼望 期待 被振奮 很得意 喜悅  
感激 很窩心 歸屬感 舒暢 觸電感  
飄飄然 陶醉 親密 幸福 甜蜜  
貼心 很安慰 喜樂 平安 勇敢  
被信任 被欣賞 被重視 被體諒  
被關心 被呵護 被肯定 被接納  
被包容 被吸引 受感動 被認同  
被瞭解 被需要 被激勵 被尊重

渴望辭彙



22

哀傷 悲傷 辛苦 很苦 想哭 想吐 想逃  
 很累 嫉妒 孤單 寂寞 無依無靠 心痛  
 煩燥 無奈 無力感 沉悶 苦悶 不爽  
 不高興 不舒服 生氣 氣憤 憤怒 厭惡  
 怨恨 被激怒 莫名其妙 難過 沮喪 失望  
 沒有信心 沒盼望 灰心 氣餒 洩氣 絕望  
 消沉 心碎 痛心 痛苦 忐忑不安 恐懼  
 懼怕 可怕 害怕 著急 驚慌 壓迫感  
 窒息感 著急 緊張 慌張 掙紮 焦慮



23

驚訝 為難 懷疑 困惑 不知所措 疑惑  
 怪怪的 迷惘 無所適從 慚愧 無助 羞恥  
 羞愧 丟臉 虧欠 愧疚 內疚 很糗 沒面子  
 不好意思 彆扭 後悔 懊悔 懊惱 挫折 苦惱  
 矛盾 委屈 無聊 茫然 虛空 失落感 麻木  
 沉重 悶悶的 憂鬱 鬱悶 傷心 受傷害  
被陷害 被控制 被左右 被勉強 不被瞭解  
被冤枉 被騙 被利用 被出賣 被遺棄  
被拒絕 被排斥 被忽略 被忽視 不被尊重  
被輕視 被羞辱 被壓抑 被為難 被冒犯

想法歸納



24